당신도 담배를 끊을 수 있습니다

금연 소비자 안내서

흡연 중단

You Can Quit Smoking

소비자 판

임상 행동 지침서

18호

니코틴: 강력한 중독

금연을 시도해 보신 분이라면 그것이 얼마나 어려운지를 아실 것입니다. 그것은 니코틴이 매우 중독성이 강한 약제이기 때문입니다. 어떤 사람에게는 니코틴이 헤로인이나 코카인보다 더 중독성이 강합니다. 담배 한 모금을 흡입하면 수 초 내에 니코틴은 뇌로 이동합니다. 니코틴은 뇌에 담배를 더 피우고 싶게 하는 화학 물질을 분비하도록 명령합니다.

금연은 어렵습니다. 보통 흡연자는 2-3 회 이상 시도한 후에야 마침내 담배를 끊을 수 있습니다. 연구 결과에 의하면, 금연을 시도할 때마다 흡연자는 더 강해지고 무엇이 도움이 되고 무엇이 해가 되는지를 알게 됩니다.

누구든지 담배를 끊을 수 있습니다. 이것은 연령, 건강 또는 생활 방식의 문제가 아닙니다. 금연의 **결심**과 성공은 얼마나 금연을 원하는지에 따라 큰 영향을 받습니다.

흡연자의 절반이 금연을 성취하였습니다.

이 책자의 목적

이 책자는 금연과 니코틴 중독을 극복하는 방법을 말해 줍니다. 이것은 금연에 대한 최선의 방법을 찾기 위해 어떻게 건강 관리 제공자들과 협력해야 하는지를 설명합니다. 재발을 방지하는 방법과 체중 증가와 같은 금연 후유증에 대해서도 이야기하고 있습니다. 이 책자에는 또한 도움과 정보를 제공할 수 있는 단체의 이름과 주소가 수록되어 있습니다.

당신도 담배를 끊을 수 있습니다.

도움은 도처에 있습니다!

- 가정의, 치과 의사 또는 소아과 의사; 간호사, 심리학자, 호흡기 및 물리 요법사와 같은 여러 유형의 진료 제공자들이 금연을 도울 수 있습니다.
- 금연 전문의 건강 관리 제공자들이 프로그램을 제공합니다. 정규 건강 관리 제공자들은 여러분이 적당한 프로그램을 찾을 수 있도록 도와 줍니다.

금연의 세 가지 방법

전문가들은 세 가지 방법이 효과가 있다고 말합니다. 이 세 가지를 함께 사용하면 금연의 확률이 높습니다.

- 니코틴 패취 또는 껌을 사용하십시오.
- 후원과 격려를 구하십시오.
- 흡연 충동과 스트레스를 조절하는 방법을 배우십시오.

1. 니코틴 패취 또는 니코틴 껌을 사용하십시오

패취와 껌은 흡연 충동을 감소시킵니다. 패취와 껌에 있는 니코틴은 피부를 통과합니다. 이것이 금연 시에 니코틴에 대한 갈구를 줄여 줍니다. 패취 또는 껌을 사용할 때는 주의 지시를 조심스럽게 따르는 것이 중요합니다. 진료 제공자에게 조언을 구하거나 포장에 있는 정보를 읽으십시오.

패취와 껌을 사용하는 동안에는 아직 담배에 대한 갈구가 남아 있더라도 흡연을 하지 마십시오!

누가 니코틴 패취 또는 니코틴 껌을 사용해야 할까요?

연구에 의하면 거의 모든 흡연자가 패취 또는 껌으로부터 혜택을 볼 수 있습니다.

만약 임신 중이거나 심장 또는 혈관에 문제가 있으면 건강 관리 제공자는 패취나 껌 사용에 특히 주의를 기울일 것입니다.

나에게 적합한 강도를 어떻게 알 수 있을까요?

패취: 대부분의 흡연자들은 시작 시에 완전 강도의 패취(15-22 mg의 니코틴)를 매일 4에서 6주간 사용합니다. 그런다음 일부 흡연자는 다소 약한 패취(7-14 mg의 니코틴)를 2에서 4주간 더 사용합니다.

껌: 많은 흡연자들은 2-mg 복용에서부터 시작합니다. 그러나 다음 경우에는 4-mg 복용을 권합니다.

- 1일 20-25 개비 이상 흡연
- 아침 기상과 동시에 흡연
- 흡연을 중지하면 몇 가지 금단 증상 발생
- 금연을 시도했으나 소량 복용으로 실패

아주 경증의 흡연자(1일 10-15 개비 이하)이거나 건강 문제가 있다면 진료 제공자가 적당량의 선택을 도와 줄 것입니다.

니코틴 껌과 니코틴 패취 중 어느 것을 사용해야 할까요?

금연을 결심하였으면 양자 모두가 도움이 됩니다. 선택은 사용자에게 달려 있습니다. 어떤 사용자는 껌의 맛과 대중 앞에서 씹는 것을 싫어하여 패취를 선호합니다. 다른 사용자들은 패취를 사용한 금연에 실패하여 껌을 시험해 보고 싶어 합니다. 어느 것이 적합한 지를 결정하는 데 도움이 되는 몇 가지 정보가 다음에 있습니다.

금연 기회를 두 배로 증진시키기 위한 니코틴 패취 또는 껌의 사용.

니코틴 패취

사용법:

매일 아침에 새 패취를 목과 허리 사이의 신체 부위에 부착합니다. 피부 염증을 줄이기 위해 패취를 매일 새로운 곳에 부칩니다.

치료 기간:

패취는 보통 6-8 주까지 사용합니다.

부작용:

패취 사용자는 패취 부착 부위에 발진이 생기는 수가 있습니다. 피부 발진은 보통 경증이며 쉽게 치료될 수 있습니다. 패취를 신체의 다른 부위로 이동하는 것이 도움이 됩니다.

구입 방법:

패취는 의사의 처방이나 처방없이도 구입할 수 있습니다.

니코틴 껌

사용법:

효과를 얻기 위해서는 특별한 방법으로 껌을 씹어야 합니다. "후추 같은" 맛이 날 때까지 천천히 씹으십시오. 그 후에 껌을 볼과 잇몸 사이에 놓습니다. 각 개의 껌을 30 분 간 사용해야 합니다.

치료 기간:

사용자는 매일 너무 적은 개수의 껌을 너무 짧은 기간 동안 씹기 때문에 최대 사용 효과를 얻지 못하고 있습니다. 고정 스케줄(최소 매 1-2 시간마다 한 개를 최소 1-3 개월 계속)이 최선의 결과를 가져 옵니다.

부작용:

어떤 사용자에게는 딸꾹질, 배탈 또는 턱 통증과 같은 경증의 부작용이 생기는 수도 있습니다. 이러한 부작용의 대부분은 껌을 정확하게 사용하면 사라집니다.

구입 방법:

껌은 이제 의사 처방 없이도 구입할 수 있습니다. 안전을 위해서 포장 안의 설명을 주의 깊게 읽고 따르십시오. 또한, 사용 방법과 사용 기간에 대해 진료 제공자와 상의할 수도 있습니다.

패취나 껌으로부터 부작용이 생기면 즉시 진료 제공자에게 통보하십시오.

니코틴 코 분무제

1996년에 의사 처방에 의해 구입할 수 있는 신제품 니코틴 코 분무제가 시판되었습니다. 이 분무제는 니코틴 껌 및 패취에 상응하는 효과를 나타냅니다.

2. 후원과 격려를 구하십시오

상담을 통해 비흡연자로서의 삶을 사는 방법을 배울 수 있습니다. 진료 제공자부터의 간단한 상담이나 조언도 도움이 됩니다. 또한 금연 프로그램에 참가할 수도 있습니다. 금연자에 관한 연구에 의하면 상담을 많이 받을 수록 금연 성공의 확률이 높습니다. 금연 프로그램에서 유의해야 할 것은 다음과 같습니다:

- 세션 시간: 최소 20-30 분
- 세션 수: 최소 4-7 세션
- 기간(주): 최소 2 주

금연하지 못하는 것에 대한 두려움, 또는 가족이나 친구와의 문제를 이야기하는 것을 두려워하지 마십시오. 가족, 친구 또는 진료 제공자들은 격려와 후원을 제공할 수 있습니다. 자조 자료 및 핫라인도 있습니다.

만약 담배에 대한 충동이 생기면 그것을 벗어 나도록 대화를 나눌 수 있는 사람(과거에 흡연하였던 사람이면 더욱 좋습니다)에게 전화하십시오. 아래 공간에 전화를 걸 수 있는 사람의 이름과 주소를 기재하십시오.

이름 전화 번호

___

___

___

___

___

___

___

3. 흡연 충동과 스트레스를 조절하는 방법을 배우십시오

담배를 피우고 싶어지게 하는 것들을 알아 두십시오. 예를 들면:

- 다른 흡연자와 같이있는 것
- 시간에 쫓기는 것
- 논쟁을 벌이는 것
- 슬픔 또는 좌절
- 음주

금연을 시도하는 중에는 어려운 상황을 피하십시오. 스트레스 수준을 낮추도록 노력하십시오. 즐거운 일에 시간을 보내십시오. 산보, 조깅 또는 자전거 타기 같은 운동도 도움이 됩니다. 아래 공간을 사용하여 담배를 피우고 싶게 하는 사건, 느낌 또는 활동들을 적으십시오. 이것에 대해 진료 제공자, 후원 그룹, 또는 친구와 이야기해 보십시오.

____

____

____

____

충동을 조절하는 열쇠는 담배 생각에서 벗어 나는 것입니다:

- 누구에게든 이야기할 것
- 바쁘게 일 할 것
- 책을 읽을 것

효과가 있다고 생각하는 것 3 가지를 적으십시오:

____

____

____

기타 방법

금연을 위해서 다른 방법들도 가끔 사용됩니다. 이 방법들이 유용하다고 생각하는 사람들이 있는 반면, 효과를 입증할 수 있는 연구는 충분치 않습니다. 그러한 방법 중에는 다음과 같은 것들이 있습니다:

- 최면
- 침술

특별한 주의가 필요합니다!

- *임신부/산모:*
  흡연은 아기를 유아 돌연사 증후군(sudden infant death syndrome-SIDS), 폐 발육 부전, 천식 및 감염의 위험에 처하게 합니다.
- *입원 환자:*
  흡연은 질병과 수술로부터의 회복을 느리게 합니다. 흡연은 뼈와 상처의 치유를 느리게 합니다. 대부분의 병원 에서는 흡연이 금지 되어 있습니다.
- *심장 마비 환자:*
  흡연을 계속하면 두번째 심장 발작이 흔히 일어납니다.
- *폐, 머리 및 목 암 환자:*
  흡연은 성공적인 치료 후에도 두번째 암을 발생하게 할 수 있습니다.
- *아동 및 청년:*
  흡연하는 젊은 사람들은 어른보다 빨리 중독됩니다. 흡연자와 함께 사는 사람들은 다른 사람의 연기를 흡입하므로 특히 건강이 위험합니다.

목표 설정

- 금연 목표일을 설정하십시오.

- 가족, 친구, 동료에게 언제부터 금연하겠다고 발표하십시오. 그들에게 후원과 이해를 부탁하십시오.
- 금연일로부터 1-2주 이내에 건강 관리 전문가와 약속을 정하고 그것을 지키십시오.

금연하기 전에 변화를 만드십시오.

- **환경을 바꾸십시오.** 가정, 자동차, 그리고 직장에서 담배와 재떨이를 치우십시오. 자동차와 집에서 담배 냄새를 제거하십시오. 시가, 파이프, 씹는 담배 같은 다른 담배 제품을 피하십시오.
- **습관을 바꾸기 시작하십시오.** 집이나 자동차같이 많은 시간을 보내는 장소에서 흡연을 피하십시오.
- **과거 금연 시도에 대해 검토하십시오.** 효과가 있었던 것과 없었던 것에 관해 생각해 보십시오.

잊지 마십시오. 금연일로부터 흡연을 중단하십시오...단 한 모금도 피워서는 안됩니다.

생각해 보아야 할 질문들

금연을 시도하기 전에 다음 질문들에 대해 생각해 보십시오. 대답을 가지고 진료 제공자와 이야기를 나누어 보는 것도 좋습니다. 질문 다음의 공간에 대답을 적으십시오:

1. 왜 담배를 끊으려고 하십니까?

____

____

____

2. 과거에 금연을 시도했을 때, 도움이 된 것은 무엇이고 해가 된 것은 무엇입니까?

____

____

____

3. 금연 후에 가장 어려운 상황은 무엇입니까? 그것들을 어떻게 처리하려고 계획하고 있습니까?

____

____

____

4. 힘들 때에 누구에게서 도움을 받을 수 있습니까? 건강 관리 제공자입니까? 가족입니까? 친구입니까? 또는 과거 흡연자입니까?

____

____

____

5. 흡연으로부터 어떤 즐거움을 얻습니까? 왜 그것을 중단할 수 있다고 생각하십니까?

___

___

___

다음은 건강 관리 제공자에게 물을 질문들입니다. 각 질문 다음에 대답을 적기 위한 공간이 있습니다. 여러분 자신의 질문을 적을 공간도 있습니다.

1. 흡연을 중단하면 기분이 어떨까요? 금단 증상은 어떨까요?

___

___

___

2. 금연을 성공시키기 위해 어떤 도움을 줄 수 있습니까?

___

___

___

3. 더 많은 도움이 필요하면 어떻게 할까요?

___

___

___

여러분 자신의 질문을 여기에 적으십시오:

___

___

___

흡연, 금연 및 체중 증가에 관한 사실들

- 체중 증가는 사람에 따라 다릅니다. 보통 사람의 체중 증가는 10파운드 미만입니다.
- 체중 증가는 흡연의 위험과 비교할 때 사소한 건강 위험입니다.
- 여자가 남자보다 체중이 다소 많이 증가합니다. 흑인, 55세 미만의 사람, 그리고 대량 흡연자는 체중이 많이 증가할 위험이 있으나, 개인적으로 다를 수 있습니다.
- 운동, 과일, 야채, 미 정제 곡물식 및 파스타 다량 섭취, 지방 회피, 충분한 수면 등이 도움이 됩니다.
- 니코틴 껌은 체중 증가를 방지하거나 지연시키는 것처럼 보입니다.

건강해 보이는 것이 체중 증가보다 훨씬 중요합니다. 깨끗한 냄새가 나고 옷에 담배가 없고 호흡이 신선하며 자신에 대해 건강하고 좋은 느낌을 가지는 것이 더 매력적입니다.

체중 증가의 가능성에 대해 걱정하기 전에 금연에 집중하십시오.

코 담배와 씹는 담배도 건강에 나쁩니다.

- 연기 없는 담배의 사용도 흡연과 마찬가지로 해롭습니다. 그것을 사용하면 급속히 중독됩니다.
- 흡연과 마찬가지로, 담그기 또는 씹기도 구강암, 잇몸 문제, 치아 상실 및 심장 문제를 포함하여 건강에 심각한 영향을 미칩니다.
- 흡연과 마찬가지로, 연기없는 담배의 사용도 카운슬링, 어려운 상황 처리에 대한 도움, 그리고 아마도 니코틴 패취 또는 니코틴 껌에 의하여 치료될 수 있습니다.

재발을 방지하는 방법

대부분의 재발은 금연 후 첫 3개월 안에 발생합니다. 흡연을 다시 시작하게 되더라도 낙심하지 마십시오. 대부분의 흡연자들이 몇 번 씩 시도한 후에야 마침내 금연하게 된다는 것을 잊지 마십시오. 습관을 고칠 다른 방법을 찾아 보십시오. 재발의 원인이 되는 다음 사항을 처리해야 할 지도 모릅니다.

- **음주.** 금연을 하는 동안 음주를 중단하거나 제한하는 것을 고려해 보십시오.
- **한 집에 사는 다른 흡연자.** 배우자 또는 동거자도 함께 금연하도록 유도합니다. 흡연자에 대처하기 위한 방안을 수립하고 그들과 어울리는것을 피하십시오.
- **체중 증가.** 한번에 한가지 문제 씩 공략하십시오. 먼저 금연을 위해 노력하십시오. 체중 증가를 지연시키기 위해 니코틴 껌의 사용을 고려해 보십시오. (반드시 체중이 증가하는 것은 아닙니다.)
- **부정적인 마음가짐 또는 우울증.** 이러한 증상이 계속되면 건강 관리 제공자와 상의 하십시오. 우울증은 치료를 받아야 할지도 모릅니다.
- **심각한 금단 증상.** 금연을 하면 신체는 여러가지 변화를 겪게 됩니다. 입이 건조하고, 기침을 하거나 목이 가려운 수도 있으며 불안감을 느낄 수도 있습니다. 패취나 껌이 갈구에 대한 도움이 될 수도 있습니다.
- **생각.** 마음을 담배에서 떠나도록 하십시오. 운동을 하고 즐길 수 있는 일을 하십시오.
- **목록을 유지하십시오.** "실수"와 준 실수 목록을 유지하고 그 원인은 무엇이며 무엇을 배울 것인지를 검토하십시오.

당신도 담배를 끊을 수 있습니다!

추가 기관

흡연과 금연에 대한 정보를 원하면 다음 단체에 연락하십시오.

일반 정보에 관해서는:

- **미국 심장 협회**
  American Heart Association
  7272 Greenville Avenue
  Dallas, TX 75231
  (800)AHA-USA1 (242-8721)

- **미국 암 협회**
  American Cancer Society
  1599 Clifton Road, NE
  Atlanta, GA 30329
  (404)320-3333

- **미국 폐 협회**
  American Lung Association
  1740 Broadway, 14th Floor
  New York, NY 10019
  (212)315-8700

- **국립 암 학회**
  National Cancer Institute
  Bethesda, MD 20894
  (800)4-CANCER (422-6237)

임신부에 관해서는:

- **미국 산부인과 위원회**
  American College of Obstetricians & Gynecologists
  409 12th Street, SW
  Washington, DC 20024
  (202)638-5577

프로그램은 지역 병원 및 보건 센터에서 제공됩니다. 주(state) 프로그램에 관한 정보를 원하면 지역 보건부에 전화하십시오.

지역/주 서비스, 후원 그룹, 핫라인(hotlines) 또는 헬프라인(helplines), 그리고 기타 기관에 대한 자신의 목록을 만드십시오.

추가 정보를 원하면

이 책자에 담긴 정보는 흡연 중단에 관한 임상 행동 지침서(*Clinical Practice Guideline on Smoking Cessation*)에서 발췌한 것입니다. 이 지침은 미국 정부 기관인 보건 정책 및 연구청(Agency for Health Care Policy and Research, AHCPR)에서 후원하는 비연방 전문가 위원회에서 개발되었습니다. 질병 통제 및 예방 센터(Centers for Disease Control and Prevention)로부터 추가 지원이 제공되고 있습니다. 일반 보건 문제에 대한 다른 지침은 AHCPR에서 구할 수 있으며 추가 내용의 개발이 진행 중에 있습니다.

다른 지침에 관한 추가 정보를 원하거나 이 책자의 추가 사본을 얻으려면, 무료 전화:
800-358-9295에 전화하거나
다음으로 편지 하십시오.

Agency for Health Care Policy and Research
Publications Clearinghouse
P.O. Box 8547
Silver Spring, MD 20907

이것과 다른 지침들은 **http://www.ahcpr.gov/**의 AHCPR 웹 사이트를 통하여 온라인으로 구할 수 있습니다.

이 책자의 사본과 기타 소비자 책자들은 매일 운영되는 InstantFAX를 통하여 무료로 배포됩니다. 터치-톤 전화기가 장착된 팩스 기계가 있으면 (301) 594-2800에 걸어서 1을 누른 후 시작 단추를 누르면 설명 및 출판물 목록이 제공됩니다.

전국아시아태평양노화연구센터
National Asian Pacific Center on Aging
1511 Third Ave, Suite 914
Seattle, WA 98101-1626
(206)624-1221

미국 보건사회부
U.S. Department of Health and Human Services
Public Health Service
Agency for Health Care Policy and Research
2101 East Jefferson Street, Suite 501
Rockville, MD 20852

Korean Translation
AHCPR Publication No. 97-G006
January 1997